



## **CÓMO SEGUIR SU PLAN DE ACTIVIDAD**

- ✓ Está bien tomarse unas vacaciones de su actividad cada tanto.
- ✓ Pida a sus familiares y amigos que lo(a) animen a volver a su actividad.
- ✓ Pídale a alguien que haga la actividad con usted. Podrían ser familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo o alguien de la iglesia o de un grupo comunitario.
- ✓ Tal vez sea útil decirles a todas las personas que conoce que usted está reiniciando su actividad.
- ✓ Use un registro de actividad para hacer el seguimiento de su actividad física.
- ✓ Dese pequeñas recompensas cada vez que salga y haga su actividad, como un baño caliente, su comida saludable favorita o dormir hasta tarde el fin de semana.
- ✓ Para aumentar la variedad, pruebe nuevas actividades.
- ✓ Haga todo lo que funcionó bien para usted en el pasado para reiniciar la actividad física.
- ✓ Cambie su plan de actividad con las estaciones y el clima. Por ejemplo, puede caminar afuera en primavera, verano y otoño. En invierno o cuando llueve, puede bailar, subir escaleras o caminar en un centro comercial.



***Pídale a alguien que haga actividad física con usted. Podrían ser familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo o alguien de la iglesia o de un grupo comunitario.***

# REGISTRO DE ACTIVIDAD

Use este registro de actividad para hacer el seguimiento de su actividad física. Anote durante cuánto tiempo hace su actividad. También puede anotar cómo se sintió y cualquier obstáculo que tenga.

| FECHA   | ACTIVIDAD FECHA              | MINUTOS | SENTIMIENTOS/COMENTARIOS                        |
|---------|------------------------------|---------|---|
| Ejemplo | Caminé hasta el supermercado | 15      | Más energía, Me sentí más fuerte, me hizo feliz |
|         |                              |         |   |
|         |                              |         |   |
|         |                              |         |   |
|         |                              |         |   |
|         |                              |         |   |
|         |                              |         |   |
|         |                              |         |   |